

IN EINEM GESUNDEN KÖRPER WOHNT EIN GESUNDER GEIST!



WANDERUNG



FITNESS



GEDÄCHTNISTRaining



MEDITATION



REIKI

Bewegung und die Vernetzung aller Sinne hält uns jung,
gesund und glücklich. Leben, das begeistert!

Wir trainieren:

den Geist – Gedächtnistrainings
den Körper – Atmung, Rhythmus, Muskelaufbau
die Seele – Reiki, Meditation

KURS I – EINSTIEG:

Jeden 1. Dienstag im Monat von 10-12 Uhr, 10er-Karte 75 €

KURS II – FITNESS:

Jeden 2. Dienstag im Monat von 10-12 Uhr, 10er-Karte 90 €

KURS III – ANSPRUCH:

Jeden 3. Dienstag im Monat von 10-12 Uhr, 10er-Karte 145 €

Die Kurse finden bei jedem Wetter
von Februar bis Juni &
September bis November statt!

*Ich freue
mich auf Euch!
Euer Hans*

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

ORT: Raum Bamberg, Start- und Endpunkte werden bei Kursbuchung mit
dem Kursleiter vereinbart

AUSRÜSTUNG: Angemessene Sportschuhe und -bekleidung, ausreichend
Trinkwasser, je nach Bedarf Verpflegung, je nach Wetter Sonnenschutz,
Kopfbedeckung, Regenschutz, ggf. Medikamente, auf Wunsch kann auch ein
Rucksack mit Wechselwäsche mitgeführt werden.

TEILNAHME: Gruppen von 1 bis max. 10 Personen

Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr und ohne Haftung statt. Die Teilnehmer*innen sollten psychisch und
physisch gesund sein. Sollten dazu weitere Fragen bestehen, setzen Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung,
beziehungsweise nehmen Sie bitte Kontakt bezüglich weiterer Angaben und Informationen zu uns auf.

ANMELDUNG: LEBENSBEGEISTERUNG

Hans Wächtler Projektmanagement GmbH / Krackhardtstr. 10 / 96047 Bamberg
Telefon: +49 (0) 171 3611 301 / E-Mail: post@hans-waechtlr.de
www.fit-mit-lebensbegeisterung.de

Anmeldungen erbitten wir bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn.

Lebensbegeisterung behält sich die Stornierung sowie Änderungen im Programm bis zwei Wochen vor Kurs-
beginn vor. Die Rechnung erhalten Sie vier Wochen vor Kursbeginn, diese ist zu begleichen bis eine Woche
vor Kursbeginn. Storno-Bedienungen: Bis zwei Wochen vorher kostenfrei, danach ist der Kurspreis zu tragen.



LEBENSBEGEISTERUNG
Spaziergänge für Körper und Geist

FIT IM BESTEN ALTER

FITNESS
FÜR KÖRPER,
GEIST UND
SEELE

Für Einsteiger, Erprobte & Anspruchsvolle

KURS I: EINSTIEG

INHALTE:

- Gedächtnistrainings
- Wanderungen: gemütliches Gehen, keine Steigungen oder Treppen, ca. 3 km
- Geschicklichkeit
- Muskelaufbau

10 Einheiten: 75,-€ zzgl. MwSt.



JEDEN
1. DIENSTAG
IM MONAT

KURS II: FITNESS

INHALTE:

- Gedächtnistrainings
- Wanderungen: Steigerung der Geschwindigkeit, mäßige Steigungen und Treppen, ca. 5 km
- Geschicklichkeit
- Muskelaufbau
- Fitness
- Körperrhythmus
- Besinnlichkeit

10 Einheiten: 90,-€ zzgl. MwSt.



JEDEN
2. DIENSTAG
IM MONAT

INHALTE:

- Intensive Gedächtnistrainings
- Wanderungen: Steigerung der Geschwindigkeit, Steigungen und Treppen, ca. 8 km
- Geschicklichkeit
- Muskelaufbau
- Fitness
- Körperrhythmus
- Meditation (Besinnlichkeit)
- Atmung
- Reiki

10 Einheiten: 145,-€ zzgl. MwSt.



JEDEN
3. DIENSTAG
IM MONAT

Alle Informationen unter:
fit-mit-lebensbegeisterung.de
Änderungen vorbehalten.